

Гусева Татьяна Александровна. Физическая культура. Фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины для обучающихся по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 46.01.03 Делопроизводитель. Форма обучения – очная. Тобольск, 2022.

Фонд оценочных средств дисциплины разработан на основе ФГОС СПО (далее ФГОС), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 № 639.

Рабочая программа учебной дисциплины опубликована на сайте Тобольского пединститута им. Д.И. Менделеева (филиала) ТюмГУ: Физическая культура. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ..... | 4 |
| 2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ..... | 8 |
| 3. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 7 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения программы

Фонд оценочных средств дисциплины – является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» используется в профессиональной подготовке студентов по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в блок базовых дисциплин.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной

активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения дисциплины *студенты должны:*

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

| Знания | Умения |
|--|--|
| 31-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | У1- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; |
| 32- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | У2- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; |
| 33- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | У3- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; |
| | У4- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; |
| | У5- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; |

| | |
|--|--|
| | У6- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; |
| | У7- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. |

2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| п/п | Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра | Код контролируемой компетенции (или её части), знаний, умений | Наименование оценочного средства (с указанием количества вариантов, заданий и.т.п.) |
|-----|---|---|--|
| 1. | Раздел 1. Знания о физической культуре (информационный компонент деятельность) | | |
| | Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | У6, 31, 32; | Защита реферата |
| 2. | Раздел 2. Лёгкая атлетика | | Контрольные нормативы по легкой атлетике (тестирование) |
| | Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов | У4, У7, 31, 32; | |
| 3. | Раздел 3. Лыжная подготовка | | Контрольные нормативы по лыжной подготовке (тестирование) Реферат |
| | Тема 4.1. Лыжная подготовка | У4, У7, 31, 32; | |
| 4. | Раздел 4. Гимнастика | | Контрольные нормативы (тестирование по гимнастической терминологии) Самостоятельная работа (составление комплексов ОРУ) |
| | Тема 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ. | У1, У7, 31, 32, 33; | |
| 5. | Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | | Тест |
| | Тема 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | У2, У3, 31, 32, 33; | |
| 6. | Раздел 6. Спортивные игры | | Контрольные нормативы по баскетболу (тестирование) Самостоятельная работа |
| | Тема 6. 1. Волейбол | У4, У7, 31, 32; | |
| | Тема 6. 2. Баскетбол | | |
| | Тема 6.3. | | |

| | | | |
|----|--|-------------------------|--|
| | Ручной мяч | | |
| | Тема 6.4. Мини-футбол | | |
| 7. | Раздел 7. Виды спорта (по выбору) | У1, У5, 31, 32, 33; | Комплекс упражнений №3. |
| | Тема 7. 1. Спортивная аэробика | | Комплекс упражнений №4. |
| | Тема 7. 2. Ритмическая гимнастика | | Зачетный контрольно-аттестационный норматив №2 |
| | Тема 7.3. Атлетическая гимнастика | | |
| | Тема 7.4. Элементы единоборства | | Комплекс ОРУ |
| | Тема 7.5. Дыхательная гимнастика | | |
| 8. | Промежуточная аттестация | У1, У2, У3, 31 – 37. | 1.Компьютерное тестирование 2.Контрольные тесты по ОФП Реферат |

3.ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|---|-------------|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (информационный компонент деятельность) | У6, 31, 32; |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | |

1.Защита реферата (20 тем)

Задание к теме 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО: выполнить, оформить и защитить реферат по выбранной теме.

Темы рефератов

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов
2. Здоровье, экология и спорт
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
11. Энергетика мышечного сокращения.
12. Питание и физическая культура.
13. Роль нервной системы в двигательных функциях.
14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
15. Роль физической культуры в снятии утомления.
16. Мышечная активность и сердечная деятельность.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Физическое воспитание в семье.

19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

20. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Требования к оформлению реферата

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Компоненты содержания:

- титульный лист;
- план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы, которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);
- основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);
- заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);
- список литературы (следует использовать не менее пяти источников).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение

Критерии оценки:

Критерии: Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата

Оценка «отлично» выставляется студенту если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

| | |
|---|-----------------|
| Раздел 2. Лёгкая атлетика | У4, У7, 31, 32; |
| Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов | |

Задание к теме 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов

Контрольные нормативы по легкой атлетике:

- 1 задание - Бег 100 метров.
- 2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- 3 задание - Бег на среднюю дистанцию (500 м – девушки, 1000 м – юноши).
- 4 задание - Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши.
- 5 задание - Бег на длинную дистанцию (3000 м)

Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер, прыжковая яма с песком, рулетка, граната 500 и 700 гр.

Критерии оценки:

| № п/п | Тест | Пол | 1 курс | | | |
|-------|---|-----|--------|-------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | Бег 100 м | Д | 14,0 | 14,5 | 15,0 | 15,5 |
| | | Ю | 12,5 | 13,0 | 13,5 | 14,0 |
| 2 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» см | Д | 315 | 285 | 245 | 205 |
| | | Ю | 445 | 405 | 365 | 325 |
| 3 | Бег 500 метров | Д | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.15 |
| | Бег 1000метров | Ю | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.0 |
| 4 | Метание гранаты весом 500гр. – девушки, 700 гр. – юноши | Д | 18 | 15 | 12 | 10 |
| | | Ю | 29 | 26 | 23 | 20 |
| 5 | Бег 3000 м | Ю | 13.00 | 13.30 | 14.00 | 14.30 |

| | |
|--|-----------------|
| Раздел 3. Лыжная подготовка | У4, У7, 31, 32; |
| Тема 3.1. Основные технические способы передвижения на лыжах | |

Задание 1.

Тест по теме 3.1. Основные технические способы передвижения на лыжах

1. Назовите три самых массовых в России зимних вида спорта (по количеству занимающихся в спортивных школах разной категории):

- а) лыжные гонки, хоккей, фигурное катание;
- б) горнолыжный спорт, фристайл, биатлон;
- в) фигурное катание, лыжное двоеборье, бобслей

2. Назовите приемлемую длину лыж для классического стиля:

- а) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 25 см;
- б) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см;
- в) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена

3. Назовите приемлемую длину универсальных (для любого стиля) лыж:

- а) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена;
- б) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см;
- в) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 20 см.

4. Какие лыжные крепления преимущественно используют лыжники-гонщики?

- а) мягкие;
- б) полужесткие;
- в) жесткие - реже рантовые и чаще носковые

5. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей:

- а) защищать лыжи от механических повреждений;
- б) улучшать скольжение и обеспечивать хорошее сцепление лыж со снегом;
- в) обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности.

6. Назовите цвет мази, предназначенной для температуры ниже минус 15 градусов:

- а) желтый;
- б) красный;

в) зеленый.

7. Назовите цвет мази, предназначенной для температуры минус 3-7 градусов:

а) серебряный;

б) синий/голубой;

в) зеленый.

8. Назовите цвет мази для плюсовой температуры:

а) красный, желтый, серебряный;

б) синий/голубой;

в) зеленый.

9. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение:

а) на фирне - крупнозернистом снеге;

б) на свежевывавшем снеге;

в) на падающем снеге.

10. Какой должна быть одежда лыжника?

а) прочной, износостойкой;

б) теплой, удобной, ветрозащитной, удаляющей влагу с поверхности тела, эстетичной;

в) толстой, мягкой.

11. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:

а) классический и коньковый стили передвижения;

б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений, поворотов, преодоления неровностей;

в) переходы с одного лыжного хода на другой, стойки спусков, способы подъемов.

12. Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличаются от попеременных:

а) по работе рук в момент отталкивания;

б) по работе ног в момент отталкивания;

в) по работе туловища в момент отталкивания.

13. Как классифицируют лыжные ходы по количеству скользящих шагов в цикле?

а) комбинированные, трехшажные;

б) одновременные, попеременные;

в) бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

14. Назовите одновременные классические лыжные ходы:

а) бесшажный, двухшажный, четырехшажный;

б) бесшажный, одношажный, двухшажный;

в) одношажный, двухшажный, трехшажный.

15. Как называются попеременные классические ходы?

а) бесшажный, одношажный;

б) одноименный, разноименный;

в) двухшажный, четырехшажный.

16. Перечислите основные способы передвижения в подъемы разной крутизны:

а) скользящим шагом, комбинированным ходом;

б) лыжными ходами, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»;

в) скользящим и ступающим шагами, бегом.

17. Как называются стойки спусков со склона?

а) высокая, средняя, низкая;

б) с выпрямленными ногами и в полуприседе;

в) глубокая, низкая, прямая.

18. Укажите способы поворотов в движении:

а) упором, нажимом, разворотом, прыжком;

б) переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах;

в) прыжком, махом, соскальзыванием.

19. Назовите основные способы поворотов на месте:

- а) переступанием, махом;
- б) ступающим шагом, броском, соскальзыванием;
- в) «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

20. Составьте перечень способов торможения:

- а) махом, переступанием, нажимом;
- б) соскальзыванием, кантованием лыж, размахиванием палками;
- в) «плугом», упором, боковым соскальзыванием, изменением стойки спуска, палками, управляемым падением.

21. Перечислите условные фазы (этапы обучения) формирования двигательного навыка:

- а) три фазы: образование, закрепление и совершенствование навыка;
- б) две фазы: становление и развитие навыка;
- в) одна фаза: совершенствование навыка.

22. Каково назначение 1-го этапа обучения - образование навыка?

- а) раздельно изучить все элементы техники;
- б) овладеть лыжным инвентарем, выработать «чувства лыж и снега», освоиться со снежной средой, сформировать общее представление об изучаемом движении, исправить грубые ошибки;
- в) изучить целостное упражнение и исправить все ошибки в технике.

23. Охарактеризуйте 2-й этап обучения - закрепление навыка:

- а) многократное выполнение упражнения в постепенно усложняющихся условиях проведения занятий для закрепления правильных структурных и ритмических компонентов изучаемого движения, выявление причин возникновения ошибок в технике и их исправление;
- б) формирование общего представления об изучаемом движении;
- в) выполнение целостного упражнения в усложненных условиях мест занятий.

24. Укажите отличительные особенности 3-го этапа обучения - совершенствование навыка:

- а) многократное выполнение изучаемого упражнения в стандартных (неизменных) внешних условиях;
- б) многократное выполнение целостного двигательного упражнения в различных внешних условиях с доведением навыка до автоматизма, повышение экономичности и эффективности движений;
- в) закрепление общего представления об изучаемом движении путем многократного выполнения упражнения по элементам.

25. Перечислите основные методы обучения:

- а) контрольный, переменный, соревновательный;
- б) равномерный, повторный, интервальный;
- в) словесные, наглядные, практические.

26. Каким должно быть объяснение механизма, изучаемого упражнения при проведении практического занятия на лыжах?

- а) кратким, лаконичным, образным, понятным;
- б) неторопливым, с обстоятельным и подробным объяснением механизма выполнения упражнения, всесторонней характеристикой всех элементов изучаемого упражнения;
- в) подробным, с объяснением условий применения изучаемого способа на различном рельефе лыжной трассы, с указанием вариантов выполнения упражнения в зависимости от условий скольжения.

27. Выделите наиболее эффективные словесные методы формирования ритмической структуры движения:

- а) беседы, разбор и анализ;
- б) лекции, указания и оценки;
- в) выполнение упражнения под счет, включая проговаривание его элементов.

28. В чем заключается принцип доступности и индивидуализации при обучении?

- а) в постепенном повышении сложности решаемых задач по овладению техникой с учетом уровня реальных возможностей каждого занимающегося;
- б) в обеспечении каждого занимающегося индивидуально подобранной лыжной экипировкой;
- в) в проведении индивидуальных занятий при оптимальных внешних условиях

29. Объясните, какой должна быть демонстрация (показ) изучаемого упражнения?

- а) демонстрируют два варианта упражнения: с характерными ошибками в технике изучаемого упражнения и без технических ошибок;
- б) необходим образцовый показ без технических ошибок в обычном, затем замедленном и, наконец, в быстром (соревновательном) темпе;
- в) демонстрируют с акцентом на характерных ошибках

30. Укажите минимальное расстояние между занимающимися при подготовке учебной площадки для овладения классическими ходами:

- а) 1 - 3 м;
- б) 6 - 7 м;
- в) 12 - 15 м.

31. Укажите минимальное расстояние между занимающимися при подготовке учебной площадки для овладения коньковыми ходами:

- а) 1 - 3 м;
- б) 6 - 7 м;
- в) 9 - 10 м.

32. В какой последовательности обучают различным способам передвижения?

- а) торможение и поворот «плугом», подъем «елочкой»;
- б) попеременный двухшажный и одновременный бесшажный классические ходы, спуск в основной стойке и подъем ступающим шагом;
- в) спуск в высокой, основной и низкой стойках, торможение палками

33. Как работают руки при выполнении подъемов «ёлочкой» и «полуёлочкой»?

- а) попеременно с разноименной ногой;
- б) одновременно;
- в) попеременно с одноименной ногой.

34. Назовите специфику работы рук при выполнении подъема «лесенкой»:

- а) попеременно с разноименной ногой;
- б) одновременно;
- в) попеременно с одноименной ногой.

35. Перечислите главные причины возникновения травм при занятиях на лыжах:

- а) неправильная или небрежная подготовка лыжного инвентаря, одежды, мест занятий, ошибки преподавателя в организации и построении занятия, в том числе без учета реально сложившихся погодных условий;
- б) отсутствие на уроке дежурного из числа занимающихся;
- в) комплектование учебных групп занимающимися с разным уровнем подготовленности.

36. Назовите наиболее распространенные травмы при занятиях на лыжах:

- а) ушибы, переломы, ранения;
- б) переохлаждения, обморожения, потертости ног и рук, наминания пальцев ног;
- в) солнечные ожоги, повреждения суставов и связок.

37. Укажите первые признаки обморожения:

- а) визуальных признаков нет;
- б) покраснение и повышение чувствительности участка кожи;
- в) побеление и потеря чувствительности кожи.

38. В чем заключается оказание первой помощи при появлении признаков обморожения?

- а) растереть рукой (открытой ладонью) пораженный участок до покраснения и ощущения тепла;
- б) прекратить занятие и срочно возвратиться на базу;
- в) принять теплую ванну после занятий.

Ключ к тесту по теме 3.1. «Лыжная подготовка»

| Вопрос | Код | Вопрос | Код |
|--------|-----|--------|-----|
| 1 | А | 20 | В |
| 2 | А | 21 | А |
| 3 | В | 22 | Б |
| 4 | В | 23 | А |
| 5 | Б | 24 | Б |
| 6 | В | 25 | В |
| 7 | Б | 26 | А |
| 8 | А | 27 | В |
| 9 | А | 28 | А |
| 10 | Б | 29 | Б |
| 11 | Б | 30 | Б |
| 12 | А | 31 | В |
| 13 | В | 32 | Б |
| 14 | Б | 33 | А |
| 15 | В | 34 | В |
| 16 | Б | 35 | А |
| 17 | А | 36 | Б |
| 18 | Б | 37 | В |
| 19 | А | 38 | А |

2. Самостоятельная работа

Задание 2:

1. Написать и оформить реферат по теме: «Методика обучения техники ходов в лыжной подготовке» (графическая запись).

Требования к оформлению реферата

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Компоненты содержания:

- титульный лист;
- план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы, которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);
- основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);
- заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);
- список литературы (следует использовать не менее пяти источников).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;

- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение

Критерии оценки:

Критерии: Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата

Оценка «отлично» выставляется студенту если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

2. Передвижение по пересеченной местности с использованием всех изученных ходов
3. Занятия в секциях. Участие в спортивно-массовых мероприятиях

| | |
|--|---------------------|
| Раздел 4. Гимнастика | У1, У7, 31, 32, 33; |
| Тема 4.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ. | |

Задание 1:

Выполнить компьютерный тест гимнастической терминологии (текстовая и графическая запись), из трёх-четырёх вариантов выбрать один правильный ответ.

Общеразвивающие и вольные упражнения

1.
 - Узкая стойка ноги врозь - 1
 - Основная стойка - 2
 - Основная стойка, руки вниз – 3



2.
 - Стойка ноги врозь, руки вниз - 4
 - Широкая стойка ноги врозь - 5
 - Узкая стойка ноги врозь - 6
 - Основная стойка – 7



- 3.

- Стойка, руки на пояс - 8
- Стойка ноги врозь, руки на пояс - 9
- Основная стойка - 10
- Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс – 11



- 4.
- Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс - 12
 - Основная стойка - 13
 - Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс - 14
 - Основная стойка, руки на пояс – 15



- 5.
- Стойка скрестно - 16
 - Стойка скрестно правой, руки на пояс - 17
 - Основная стойка, руки на пояс - 18
 - Стойка скрестно левой, руки на пояс – 19



- 6.
- Стойка ноги врозь правой, руки на пояс - 20
 - Стойка ноги врозь, руки на пояс - 21
 - Основная стойка, руки на пояс - 22
 - Узкая стойка ноги врозь, руки на пояс – 23



- 7.
- Стойка на колене - 24
 - Стойка на колене, руки на пояс - 25
 - Стойка на правом колене, руки на пояс - 26
 - Стойка на коленках, руки на поясе – 27



- 8.
- Стойка на коленях - 28
 - Стойка на коленях, руки на пояс - 29
 - Стойка, руки на поясе-30
 - Стойка на колене, руки на поясе – 31



9.

- Правая в сторону на носок - 32
- Правая в сторону - 33
- Правая в сторону вниз - 34
- Правая в сторону на носок – 35



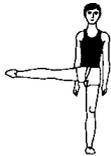
10.

- Правая вправо - 36
- Правая в сторону - 37
- Правая в сторону вниз-38
- Стойка на левой, руки вниз – 39



11.

- Правая в сторону - 40
- Стойка на одной ноге, руки вниз - 41
- Стойка на левой - 42
- Равновесие на левой – 43



12.

- Правая в сторону вверх - 44
- Стойка на левой ноге - 45
- Правая в сторону - 46
- Стойка на левой, руки вниз – 47



13.

- Правая вперед - 48
- Правая вперед, руки на пояс - 49
- Правая вперед вниз - 50
- Стойка на левой – 51



14.

- Правая вперед на носок - 52
- Левая вперед на носок - 53
- Стойка скрестно левой - 54

- Стойка ноги врозь левой – 55



15.

- Левая вперед, руки на пояс - 56
- Стойка на левой, правая вперед - 57
- Правая вперед, руки на пояс - 58
- Стойка на левой, руки на поясе – 59



16.

- Левая вперед-вверх - 60
- Правая вперед-вверх - 61
- Правая вперед - 62
- Стойка на левой ноге – 63



17.

- Сед, руки в упоре сзади - 64
- Сед углом - 65
- Сед согнувшись - 66
- Сед с захватом – 67



18.

- Сед согнувшись - 68
- Сед углом - 69
- Сед - 70
- Сед с захватом – 71



19.

- Сед углом - 72
- Сед согнувшись - 73
- Сед - 74
- Сед с захватом – 75



20.

- Сед с захватом - 76
- Сед согнувшись - 77
- Сед углом - 78
- Сед, руки в захвате – 79



21.

- Сед - 80
- Сед, руки на пояс - 81
- Сед на пятках, руки на пояс - 82



22.

- Сед на пятках - 83
- Сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх - 84
- Сед с наклоном вперед - 85
- Наклон вперед в седе - 86



23.

- Присед - 87
- Присед, руки на пояс - 88
- Полуприсед - 89
- Полуприсед, руки на пояс - 90



24.

- Присед, руки вперед - 91
- Полуприсед - 92
- Полуприсед, руки вперед - 93



25.

- Полуприсед - 94
- Полуприсед с наклоном вперед - 95
- Присед с наклоном вперед - 96
- Стойка на согнутых ногах - 97



26.

- Полуприсед наклонный, руки вперед - 98
- Присед наклонный, руки вперед - 99
- Стойка на согнутых ногах - 100
- Стойка на согнутых ногах, руки вперед - 101



27.

- Полуприсед с наклоном - 102
- Полуприсед с наклоном, "старт пловца" - 103
- "Старт пловца" - 104
- Стойка на согнутых ногах – 105



28.

- Присед на правой - 106
- Присед на правой, руки вперед - 107
- Присед на левой, руки вперед - 108
- Полуприсед на левой, руки вперед – 109



29.

- Выпад правой, руки на пояс - 110
- Выпад левой, руки на пояс - 111
- Выпад вперед – 112



30.

- Наклонный выпад вправо, руки вверх - 113
- Наклонный выпад - 114
- Наклон вправо – 115



31.

- Выпад, руки скрестно - 116
- Выпад с наклоном, руки скрестно - 117
- Выпад вправо с наклоном, руки скрестно - 118



32.

- Глубокий выпад - 119
- Глубокий выпад левой вперед, руки назад - 120
- Выпад, руки назад – 121



33.

- Выпад левой вправо -122
- Выпад левой вправо, руки в стороны - 123
- Выпад правой вправо, руки в стороны – 124



34.

- Присед - 125
- Упор присев - 126
- Присед в упоре – 127



35.

- Упор на правом колене - 128
- Упор на левом колене - 129
- Упор на колене – 130



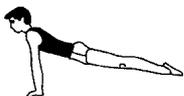
36.

- Упор стоя - 131
- Упор стоя согнувшись - 132
- Упор стоя прогнувшись - 133
- Наклон вперед -134



37.

- Упор лежа сзади - 135
- Упор лежа - 136
- Упор лежа на бедрах - 137
- Упор лежа на предплечьях – 138



38.

- Упор лежа на предплечьях - 139

- Упор лежа - 140
- Упор лежа сзади - 141
- Упор лежа на бедрах - 142



39.

- Упор на левом колене- 143
- Упор на колене - 144
- Упор на правом колене боком - 145
- Упор боком – 146



40.

- Упор присев на левой - 147
- Упор присев на правой - 148
- Выпад правой - 149
- Выпад правой, руки вниз – 150



41.

- Руки в стороны - 151
- Руки вниз - 152
- Руки назад - 153
- Руки вперед – 154



42.

- Руки назад - 155
- Руки вниз - 156
- Руки вперед - 157
- Руки в стороны – 158



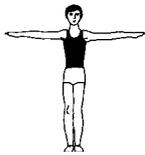
43.

- Руки вниз - 159
- Руки вперед - 160
- Руки вниз - 161
- Руки вверх - 162



44.

- Руки вниз - 163
- Руки в стороны - 164
- Руки вверх - 165
- Руки вперед – 166



45.

- Руки назад - 167
- Руки назад – вниз - 168
- Руки вниз - 169
- Руки сзади – 170



46.

- Руки вперед - 171
- Руки вниз - 172
- Руки вперед – вниз - 173
- Руки назад – вниз – 174



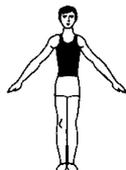
47.

- Руки вперед – вниз - 175
- Руки вперед – вверх – 176
- Руки вниз – 177
- Руки вперед – 178



48.

- Руки вниз наружу – 179
- Руки в стороны – 180
- Руки вниз – 181
- Руки вперед – вниз – 182



49.

- Руки вверх - 183
- Руки вверх – наружу – 184
- Руки в стороны – 185
- Руки в стороны – вниз – 186



50.

- Руки в поясе – 187
- Руки на поясе – 188
- Руки, согнутые в локтях - 189
- Руки вниз – 190



51.

- Руки на плечи – 191
- Руки за плечи – 192
- Руки к плечам – 193
- Руки, согнутые в локтях – 194



52.

- Руки к голове – 195
- Руки на голову – 196
- Руки за голову – 197
- Руки у головы – 198



53.

- Руки за голову – 199
- Руки у головы – 200
- Руки на голову – 201

- Руки к голове – 202



54.

- Согнутые руки – 203
- Руки в стороны -204
- Согнутые руки в стороны – 205
- Согнутые руки вверх – 206



55.

- Согнутые руки вперед – 207
- Согнутые руки – 208
- Руки к плечам – 209
- Руки у плеч – 210



56.

- Согнутые руки – 211
- Согнутые руки вперед – 212
- Согнутые руки назад – 213
- Локти назад – 214



57.

- Наклон вперед, руки вниз – 215
- Наклон вперед – 216
- Стойка с наклоном – 217
- Наклон вперед, руки в стороны – 218



58.

- Наклон прогнувшись – 219
- Наклон вперед прогнувшись, руки на пояс – 220
- Наклон прогнувшись, руки в стороны – 221
- Наклон вперед – 222



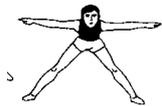
59.

- Наклон назад – 223
- Стойка на одной руке и ноге – 224
- Наклон назад касаясь – 225
- Наклон назад с опорой на одной руке – 226



60.

- Наклон вперед – 227
- Наклон вперед, руки в стороны – 228
- Наклон вперед в широкой стойке, руки в стороны - 229
- Широкая стойка с наклоном – 230



61.

- Наклон вперед с прихватом – 231
- Наклон вперед с захватом – 232
- Наклон вперед - 233
- Наклон вперед касаясь – 234



62.

- “Ласточка “ – 235
- Равновесие на левой, руки в стороны – 236
- Равновесие на правой, руки в стороны – 237
- Равновесие на правой – 238



63.

- Боковое равновесие – 239
- Равновесие боком – 240
- Стойка на одной ноге – 241
- Боковое равновесие, руки: левая на пояс, правая вверх – 242



64.

- Заднее равновесие – 243
- Заднее равновесие, руки в стороны – 244
- Равновесие назад – 245
- Равновесие спиной назад – 246



65.

- Фронтальное равновесие, руки в стороны – 247
- Равновесие – 248
- Равновесие на левой – 249
- Фронтальное равновесие, правую в сторону, руки в стороны – 250



66.

- Равновесие – 251
- Равновесие с захватом на правой, правую руку в сторону – 252
- Равновесие на правой – 253
- Стойка на правой с захватом левой – 254



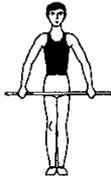
67.

- Равновесие шпагатом на правой – 255
- Равновесие на правой – 256
- Равновесие на левый шпагат – 257
- Стойка в шпагате – 258



68.

- Палку вперед – 259
- Палку вперед – вниз – 260
- Палку вниз – 261
- Палку перед собой – 262



69.

- Палку на грудь – 263
- Палку на плечи – 264
- Палку перед собой – 265
- Палку вперед – 266



70.

- Палку над головой – 267
- Палка на прямых руках – 268
- Палка в руках – 269
- Палку вверх – 270



71.

- Палку на плечо – 271
- Палку к плечу – 272
- Палка в правой руке – 273
- Стойка с палкой в руке – 274



72.

- С палкой вольно – 275
- С палкой перед собой – 276
- С палкой наперекос – 277
- С палкой в правой руке – 278



73.

- Палку на голову – 279
- Палку над головой – 280
- Палку вправо – 281
- Палку на голову вправо – 282



74.

- Палку вверх – 283
- Палку на грудь правым концом вверх – 284
- Палку на грудь вверх – 285
- Палку концом вверх – 286



**Ключ к тесту по теме 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения
Общеразвивающие и вольные упражнения**

| Вопрос | Код | Вопрос | Код |
|---------------|------------|---------------|------------|
| 1 | 2 | 38 | 142 |
| 2 | 6 | 39 | 145 |
| 3 | 9 | 40 | 148 |
| 4 | 12 | 41 | 152 |
| 5 | 17 | 42 | 157 |
| 6 | 20 | 43 | 162 |
| 7 | 26 | 44 | 164 |
| 8 | 29 | 45 | 168 |
| 9 | 32 | 46 | 173 |
| 10 | 38 | 47 | 176 |
| 11 | 40 | 48 | 179 |
| 12 | 44 | 49 | 184 |
| 13 | 50 | 50 | 188 |
| 14 | 53 | 51 | 193 |
| 15 | 58 | 52 | 196 |
| 16 | 61 | 53 | 199 |
| 17 | 64 | 54 | 205 |
| 18 | 69 | 55 | 207 |
| 19 | 73 | 56 | 213 |
| 20 | 76 | 57 | 215 |
| 21 | 82 | 58 | 220 |
| 22 | 84 | 59 | 225 |
| 23 | 88 | 60 | 229 |
| 24 | 93 | 61 | 232 |
| 25 | 95 | 62 | 237 |
| 26 | 98 | 63 | 242 |
| 27 | 103 | 64 | 244 |
| 28 | 108 | 65 | 250 |
| 29 | 111 | 66 | 252 |
| 30 | 113 | 67 | 255 |
| 31 | 118 | 68 | 261 |
| 32 | 120 | 69 | 263 |

| | | | |
|----|-----|----|-----|
| 33 | 123 | 70 | 270 |
| 34 | 126 | 71 | 272 |
| 35 | 129 | 72 | 275 |
| 36 | 132 | 73 | 282 |
| 37 | 136 | 74 | 284 |

Задание 2: Подготовить и выполнить комплексы ОРУ (8 упр.) с музыкальным сопровождением:

1. Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.
2. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
3. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
4. Выполнение комплексов упражнений для глаз.
5. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
6. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
8. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

Критерии оценки проведения комплексов ОРУ по гимнастике:

Таблица 1

| Оценка | Кол-во баллов за проведенные комплексы ОРУ |
|-------------------------|--|
| 5 (отлично) | От 9,0 до 10,0 баллов |
| 4 (хорошо) | От 8,0 до 8,9 баллов |
| 3 (удовлетворительно) | От 7,5 до 7,9 баллов |
| 2 (неудовлетворительно) | От 7,4 и ниже |

Оценка учитывает методы и средства, использованные при составлении комплексов упражнений, правильность и последовательность упражнений.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание, используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования

Основы обучения технике гимнастических упражнений

Задание 3: Выполнить контрольные комбинации (2 варианта) по спортивной гимнастике:

Зачетные упражнения (по выбору)

Опорный прыжок

№1. Прыжок, в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).

№2. Прыжок боком через коня в ширину (высота – 110 см).

Брусья разной высоты

Упражнение №1

- 1.Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0
- 2.Перемах ноги врозь в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0
- 3.Поворот налево, сед на левом бедре согнув ногу, правая назад на нижней жерди: руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая в сторону – 2,0
- 4.Хват правой снизу на нижней жерди и поворот направо кругом, соскок прогнувшись в стойку правым боком к брусьям – 3,0

Упражнение №2

- 1.Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0
- 2.Перемах согнув ноги в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0
- 3.Поворотом налево, сед на левом бедре, согнув левую ногу, правая назад, руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая хватом за нижнюю жердь – 1,0
- 4.Поднимая и соединяя ноги на нижней жерди, поворот налево с перехватом правой справа на нижней жерди и перемахом двумя влево, соскок углом – 4,0

Бревно

Упражнение №1

- 1.Из стойки продольно, опорой двумя руками, перемах правой в сед ноги врозь – 2,0
- 2.Махом назад упор, лежа на согнутых руках – 1,5
- 3.Упор, лежа – 0,5
- 4.Сгибая правую, встать в положение выпада на ней, руки в стороны – 1,0
- 5.Приставляя левую и выпрямляясь, стойка на носках, руки вверх – 0,5
- 6.Опускаясь, равновесие на одной ноге (держать) – 1,5
- 7.Шаг левой, полуприседа и выпрямляясь, круг правой рукой книзу – 0,5
- 8.Шаг правой, полуприседа и выпрямляясь, круг левой рукой книзу – 0,5
- 9.Приставляя левую, поворот в стойку продольно, руки назад-вниз – 0,5
- 10.Соскок, вперед прогнувшись – 1,5

Упражнение №2

- 1.Из стойки продольно, опорой двумя руками, прыжком упор, правая в сторону на носок, поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны – 2,5
- 2.Опорой спереди, выпрямля левую ногу, упор лежа – 0,5
- 3.Толчком двумя упор присев – 2,0
- 4.Встать на носки, шаг правой – 0,5
- 5.Равновесие на правой – 2,0
- 6.Выпрямяясь, приставить левую и соскок прогнувшись вперед – в сторону – 2,0

Вольные упражнения

Упражнение №1

- 1.Из основной стойки, шаг вперед и равновесие на одной ноге, руки в стороны (держать) – 2,0
- 2.Выпрямяясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед – 2,0
- 3.Перекаат назад, стойка на лопатках (держать) – 2,0
- 4.Перекаат вперед в упор присев – 1,5
- 5.Прыжок, вверх прогнувшись, ноги врозь – 2,5

Упражнение № 2

- 1.Равновесие на одной ноге «кольцом» - 1,5
- 2.Два темповых кувырка вперед – 2,0
- 3.Перекаат назад, стойка на лопатках (держать) – 1,5
- 4.Медленное опускание ног в горизонтальное положение, сгибая руки и ноги – «мост» - 1,5
- 5.Поворот кругом в упор присев – 1,0
- 6.Кувырок назад ноги врозь, кувырок назад, ноги вместе – 2,0
- 7.Прыжок, вверх прогнувшись, ноги вместе – 0,5

Критерии оценки выполнения контрольных комбинаций по спортивной гимнастике

Таблица 1

| Оценка | Кол-во баллов за выполнение комбинаций по с/г |
|-------------------------|---|
| 5 (отлично) | От 9,0 до 10,0 баллов |
| 4 (хорошо) | От 8,0 до 8,9 баллов |
| 3 (удовлетворительно) | От 7,5 до 7,9 баллов |
| 2 (неудовлетворительно) | От 7,4 и ниже |

| | |
|--|---------------------|
| Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | У2, У3, 31, 32, 33; |
| Тема 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | |

Задание к теме 5.1: выполнить компьютерное тестирование (с ключом):

Тест по теме 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

1. Из перечисленного к методологическим подходам построения концепции валеологического воспитания молодежи относят:

- 1) системно-ценностный подход;
- 2) личностно-ориентированный подход;
- 3) образовательный подход;
- 4) воспитательный подход

Правильным ответом является

1. 2, 3, 4
2. 1, 3, 4
3. 1, 2, 3
4. 1, 2, 4

2. Программа олимпийского образования детей и молодежи представлена следующими направлениями:

- 1) познавательными;
- 2) мотивационными;
- 3) практическими;
- 4) деятельностными.

Правильным ответом является

1. 2, 3, 4
2. 1, 3, 4
3. 1, 2, 4
4. 1, 2, 3

3. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает _____ направление самостоятельных занятий

1. тактико-техническое
2. профессионально-прикладное
3. оздоровительно-рекреативное
4. теоретическое

4. Желательно сочетать с самомассажем и закаливанием такую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями, как:

1. физкульт минута
2. утренняя гигиеническая гимнастика
3. упражнения в течение рабочего дня
4. учебно-тренировочные занятия
5. Возможность формирования у человека теоретических знаний, охватывающих спектр философских, медицинских и других наук, тесно связанных с физкультурным знанием, составляют сущность ... воспитания.
6. Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к ...?
7. Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к ... ценностям
8. Формирование интереса к спорту, потребностей в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата составляет сущность одного из направлений программы олимпийского образования детей и молодежи, которое называется ...?
9. Создателем курсов организованного физического воспитания обучающихся в России был ...?
10. Соотнесите понятие основ системы физического воспитания с их определяющими характеристиками.
11. Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и тренированность организма, составляет....
12. В дневнике самоконтроля над физическим состоянием личности отражают следующие количественные показатели:
 - 1) ЧСС;
 - 2) масса тела;
 - 3) длина тела;
 - 4) тренировочные нагрузки;
 - 5) результаты выполнения планируемых упражнений;
 - 6) выполнение тестов;
 - 7) спортивные результаты.

Ключ к тесту по теме 1.5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

| Вопрос | Код | Вопрос | Код |
|--------|--|--------|--|
| 1 | 3 | 7 | мировоззренческим |
| 2 | 4 | 8 | мотивационным |
| 3 | 3 | 9 | И.В. Лебедев |
| 4 | 2 | 10 | Мировоззренческие основы, Теоретико-методические основы. Программно-нормативные основы. Организационные основы. |
| 5 | интеллектуального | 11 | три раза в неделю |
| 6 | к истории физической культуры и спорта | 12 | 1,2,4,5,6 |

Время на подготовку и выполнение:подготовка 5 мин.;выполнение 20 мин.;оформление и сдача 5 мин.;всего 30 мин.**Критерии оценки для тестирования:**

«5» - 85-100% верных ответов

«4» - 69-84% верных ответов

«3» - 51-68% верных ответов

«2» - 50% и менее

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| Раздел 6. Спортивные игры | У4, У7, 31, 32; |
| Тема 6. 1. Волейбол | |
| Тема 6. 2. Баскетбол | |
| Тема 6.3. Ручной мяч | |
| Тема 6.4. Мини-футбол | |

Тема 6.1: Волейбол**Основные технические элементы в волейболе**Микрозачет по теме:

1. Контрольное выполнение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в движении.

2. Контрольное выполнение техники верхней прямой подачи.

3. Контрольное выполнение техники прямого нападающего удара.

Контрольное тестирование по волейболу:

1 задание - жонглирование двумя руками над собой;

2 задание - жонглирование двумя руками перед собой;

3 задание - верхняя прямая подача;

4 задание - нижняя прямая подача;

5 задание - Практическое судейство.

Тренажер: волейбольный мяч и сетка, свисток.**Критерии оценки:**

| Тест | 1 курс | | | |
|--|--|------------------------------------|------------------------------|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 |
| жонглирование двумя руками над собой (раз) | 10 | 8 | 6 | 4 |
| жонглирование двумя руками перед собой (раз) | 13 | 12 | 11 | 10 |
| верхняя прямая подача (раз) | 5 | 4 | 3 | 2 |
| нижняя прямая подача (раз) | 5 | 4 | 3 | 2 |
| практическое судейство | В совершенстве знает и умеет на практике применять | В совершенстве знает жестикуляцию, | знает жестикуляцию и немного | Не знает жестикуляцию и боится свистка. |

| | | | | |
|--|-------------------------|--------------------------------|-----------------------|--|
| | судейскую жестикуляцию. | немного путается в применении. | путается в применении | |
|--|-------------------------|--------------------------------|-----------------------|--|

Тема 6.2 Баскетбол

Контрольное тестирование по баскетболу:

- 1 задание - Штрафной бросок.
 - 2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.
 - 3 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения.
 - 4 задание - Практическое судейство.
- Тренажер: баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

- 1 задание - пять из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;
- 4 задание - в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка «хорошо» выставляется студенту, если:

- 1 задание - четыре из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, --- и результативный бросок;
- 4 задание - в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если:

- 1 задание - три из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ---, -- и результативный бросок; 4 задание - знает жестикуляцию и немного путается в применении.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если:

- 1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;
- 2 задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим непопаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим непопаданием мяча в кольцо;
- 3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.
- 4 задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

Тема 6.3 Ручной мяч

- Познакомиться с правилами игры.
Техника безопасности игры.
Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Тема: Мини-футбол

- Познакомиться с правилами игры.
Техника безопасности игры.
Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

| | |
|--|---------------------|
| Раздел 7. Виды спорта (по выбору) | У1, У5, 31, 32, 33; |
| Тема 7.1. Спортивная аэробика | |
| Тема 7.2. Ритмическая гимнастика | |
| Тема 7.3. Атлетическая гимнастика | |
| Тема 7.4. Элементы единоборства | |
| Тема 7.5. Дыхательная гимнастика | |

Тема 7.1. Спортивная аэробика (девушки)

Задание 1. Составить и выполнить комплекс упражнений классической аэробики на оценку.

Комплекс упражнений №1. (пример)

March – “M”

Туловище при выполнении обычной ходьбы (марша) держать прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без «удара» ногой об пол. Ходьба выполняется: на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, скругу, с пружинным движением коленей.

Basic step – “B”

Из и.п. – основная стойка, шаг одной ногой вперед, затем другую представляем к первой на том же уровне, вернуться в и.п.

V step – “V”

Из и.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты, «раз» - шаг правой (левой) вперед в сторону, «два» - шаг левой (правой) вперед в сторону, «три» - шаг правой (левой) назад в и.п., «четыре» - то же, что счет «три», но левой (правой) ногой. Разновидности V- шага: с продвижение назад, с поворотом направо, налево, кругом.

Mambo – “Mb”

Из и.п. - основная стойка «раз» - шаг правой вперед, «два» - переступить на левую, «три» - шаг правой назад, «четыре» - приставить левую к правой. С другой ноги движение выполняется аналогично. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Варианты 1. Движение назад. Выполняется аналогично основному элементу, но первый шаг выполняется назад, а последующие (счет «три», «четыре») – вперед.

Вариант 2. Движение в сторону – первый широкий шаг выполняется в сторону.

Pivot – “Pt”

Представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямое, колени слегка согнуты. Обращается внимание на четкий поворот туловища, плечи не должны отставать от движения всего тела.

Box step – “Bs”

И.п. – основная стойка, «раз» - правая (левая) скрестно впереди опорной ноги, «два» - левая (правая) назад, «три» - правая (левая) в сторону, «четыре» - и.п.

Step-cross – “Sc”

И.п. – основная стойка «раз» - шаг правой (левой) вперед, «два» - левая (правая) скрестно впереди опорной ноги, «три» - правая (левая) назад, «четыре» - и.п.

Zorba – “Zo”

И.п. ноги вместе – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - левая (правая) скрестно вперед, «три» - правая (левая) в сторону, «четыре» - левая (правая) скрестно назад.

Kick bail Change – “Kbc”

И.п. ноги вместе – «раз» - поднять правую (левую) невысоко вперед, «два» - синкопированным движением переступить с правой (левой) на левую (правую), «три»-«четыре» - повторить «раз»-«два».

Step Touch – “ST”

Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - левая (правая) приставляется на полупальцы или всю стопу, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - и.п.

Knee up – “Ku”

Бедро согнутой ноги – параллельно полу, колено опорной ноги слегка согнуто. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - поднять бедро левой (правой), «три» - левая (правая) опускаем в сторону, «четыре» - поднять бедро правой (левой) ноги.

Curl – “Cu”

Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад, колено свободной ноги вниз (невыворотно). И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - согнуть левую (правую) назад, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - согнуть правую (левую) назад.

Kick – “K”

Движение выполняется с выворотным положением бедра – пятка вниз. Амплитуда ограничивается анатомически возможным движением в тазобедренном суставе. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - поднять прямую левую (правую) вперед, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - поднять прямую правую (левую) вперед.

Lift side – “LS”

Движение выполняется аналогично движению Kick – “К”, только поднятие ноги производится в сторону.

Pony – “Po”

Движение выполняется на прыжках. И.п. основная стойка – ноги вместе, «раз» - перескок на правую ногу, «два» - синкопированное движение ногами (перескоки на левую - правую ноги), «три» - перескок на левую ногу, «четыре» - синкопированное движение ногами (перескоки на правую – левую ноги).

Scoop – “Sco”

И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой ногой в сторону, «два» - прыжок на обе ноги, «три» - шаг левой ногой в сторону, «четыре» - прыжок на обе ноги.

Open Step (Step out)- “Os”, (“S out”)

И. п. – ноги врозь, «раз» - полуприсед на обеих ногах, «два» - перенос центра тяжести на правую ногу, левый носок на полу, «три» - полуприсед на обеих ногах, «четыре» - перенос центра тяжести на левую ногу, правый носок на полу.

Toe touch (Heel touch) – “Tt”, (“Ht”)

И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой ногой в сторону, «два» - левую ногу ставим на носок перед собой, «три» - левой ногой шаг в сторону, «четыре» - правую ногу ставим на носок перед собой.

«Ht»

выполняется аналогично, только вперед ногу ставим на пятку.

Lunge – “L”

И. п. – ноги вместе, «раз» - отводим правую ногу назад, приседая на левой ноге, «два» - ноги вместе, «три» - отводим левую ногу назад, приседая на правой ноге, «четыре» - ноги вместе.

Grapevine – “Gv”

Представляет собой сочетание скрестного и приставного шагов. И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой (левой) ногой в сторону (с пятки перекатом на всю стопу), «два» - левой (правой) скрестный шаг сзади правой (левой). Затем выполняется приставной шаг вправо. При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Double step touch – “2ST”

Движение выполняется с продвижением вправо (влево) двух приставных шагов.

Chasse tambo front – “C.mb f”

Движение выполняется с использованием галопа вправо (влево) счет «раз» - «два», заканчиваем движением мамбо вперед левой (правой) ногой.

Chasse mambo back – “C.mb b”

Движение выполняется аналогично предыдущему упражнению, только мамбо выполняется назад.

Repeat (2) – “Re2”

Движение выполняется с повторением одного из приставных шагов.

Superman – “Su”

Движение выполняется на прыжках. И. п. – ноги вместе, «раз» - прыжок на правую (левую) ногу, левая (правая) нога в сторону, «два» - перескок на левую (правую) ногу, «три» - тоже, что и счет «раз», «четыре» - подпрыжка на правой (левой) ноге, левая (правая) нога сгибается назад.

Критерии оценки:

Оценка учитывает методы и средства, использованные при составлении комплексов упражнений, правильность и последовательность упражнений.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание, используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования

Тема 7.2. Ритмическая гимнастика (девушки)

Задание 2. Составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Комплекс упражнений №3 (пример)

Подготовительная часть:

1.Потягивания. Поднимать руки через стороны вверх и поочередно опускать левую, затем правую руку, сгибая её перед собой в локте.

2.Делаем выпад правой ногой, правой рукой тянемся за ней. Потом в левую сторону.

3.Наклон в сторону и вперед по диагонали, полукруг в левую сторону, выпрямиться. Затем в другую сторону.

4.Руки на поясе, локти вывести вперед, округлив спину, полуприсед на носках, затем расправить плечи, а локти развести в стороны и опуститься на всю ступню.

5. «Степ-тач» — приставной шаг с касанием, в разные стороны и с поворотом на 90 град.

Основная часть:

6.Шаги на месте 24 счета с переходом в поднимание на носках 24 счета, «Кросс-степ» и вращения рук в локтевых суставах в одну сторону и в другую.

7.Шаги с продвижением вперед: шаг правой ногой, шаг левой ногой в сторону на носок, левая рука вперед-вверх, то же другой ногой, 8 счетов, спиной возвратиться назад,

руки в стороны и слегка согнуты в локтях, соединяя лопатки. Ноги менять поочередно: правая в сторону – приставить, левая в сторону – приставить.

8.Руки согнуть в локтях, кисти сжать в кулаки. Делая прыжки на месте, выбрасывать поочередно руки вниз, в сторону, вперед и вверх.

9.Руки с гантелями на бедрах. Шаг правой ногой, левая нога на носок, левая рука вперед-вправо. Вернуться назад и выполнить другой ногой и рукой.

10.Руки опустить, сделать полуприсед, согнуть руки в локтях, кисти повернуть к плечам. Затем вернуться в и.п. и сделать полуприсед, руки в стороны, вернуться в и.п. Упражнение выполнять с напряжением.

11.Ноги вместе, сделать полуприсед, руки с гантелями согнуть в локтях, поднимаясь, отводить руки назад, локтями вверх.

12.Ноги врозь, поднимать прямые руки вперед, кистями вниз.

13.Руки на поясе. Присесть на правой ноге, левую на носок, на 4 счета, затем приседание на двух ногах, разводя колени, на 4 счета, затем присесть на левой ноге, правую на носок.

14.» Степ-тач», чтобы отдохнуть.

15.а) Встать на левое колено, левую руку на пол, правую ногу на носок, правую руку на пояс – поднимать ногу в сторону 8-12 раз, затем другую ногу; б) лечь на левый бок, руку под голову, правой ногой делать махи в сторону, вверх, назад 8-12 раз, затем другой ногой.

16.Лечь на спину, руки в стороны, ноги вверх, левую ногу отвести в сторону, вернуться в и.п. затем правую ногу в сторону. Потом развести обе ноги в стороны. Чтобы отдохнуть, ноги согнуть и прижать их руками к себе, сесть, наклониться вперед, потянуться.

17.Лечь на спину, упор на локти, ступни на ширине плеч. Слегка поднимать таз 16-20 раз, затем стопы вместе – поднимать таз 20 раз. Левая стопа стоит, правую ногу согнуть в колене и положить на левое колено, поднимать таз 15 раз, затем то же другой ногой.

18.Лечь на спину, ногу согнуть, затем выпрямить вверх, сделать покачивающее движение, опустить, затем другой ногой. Переход: сесть на правое бедро, левую ногу поднять, взяться за пятку, сделать покачивающее движение, растяжку, затем то же другой ногой.

19.Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, ступни на полу, руки за головой. Поднимать голову и плечи, спина прижата к полу.

20.Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги до прямого угла (ножницы) и опускать обе ноги вместе.

21.Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, левую ногу положить на колено правой ноги, руки сцепить за головой. Правым локтем стараться коснуться левого колена 15 раз. Затем, то же левым локтем.

22.Сидя на пятках, руки на колени. Отводить левую руку в сторону, делая круговое движение за рукой, наклоняясь вперед и в сторону. Затем, в другую сторону.

Заключительная часть:

23.Упражнение «Волна». Выполнять правой рукой круговые движения снизу – вверх – в сторону, то же левой рукой, затем сразу двумя руками.

24.Выпад в сторону правой ногой, потянуться за правой рукой, которой выполнять круговые движения в локтевом суставе, затем в другую сторону.

25.Сделать шаг в сторону правой ногой, а правым плечом круговое движение назад, потом то же левой ногой и рукой. Затем, стоя на месте выполнять круговые движения обеими плечами вперед и назад.

26.Медленно наклонять голову вперед, стараясь отводить подбородок вперед как можно дальше и втягивать его назад.

27.Ноги врозь, руки на коленях, круглая спина, прогибаться в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходя из одного положения в другое.

28.Руки поднять через стороны вверх – вдох, плавно опустить – выдох.

Критерии оценки:

Оценка учитывает методы и средства, использованные при составлении комплексов упражнений, правильность и последовательность упражнений.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание, используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования

Тема 7.3. Атлетическая гимнастика (юноши)

Задание 3

1.Комплекс упражнений №4.

Дельтовидные мышцы:

1. Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперед, параллельно).
2. Подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты).
3. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).
4. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть).
5. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя о колено, попеременно.
6. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь, вперед.
7. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх. Выпрямление рук, лежа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, плечо фиксировано вертикально, двигаются только предплечья.

Мышцы спины:

- 1.Тяга гантели к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колени, табурет).
- 2.Отведение гантелей назад – вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды.
- 3.Лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад-вверх.

Грудные мышцы:

- 1.Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона).
- 2.Отведение выпрямленных рук назад, лежа на горизонтальной скамье (так называемый «пуловер»).
- 3.Жим тяжелых гантелей, лежа, с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно).

Мышцы живота:

- 1.Подъем туловища из положения, лежа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены.
- 2.Подъем ног, в положении лежа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой.

Мышцы спины:

1. Наклон вперед, гантель в руках за головой.

2. Имитация рубки дров с гантелью в руках.

Мышцы бедра:

1. Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз.

2. Сидя на высокой скамье, выпрямлять ногу с гантелью, прикрепленной к ступне.

3. Лежа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикрепленными к ступням.

Мышцы голени:

1. Подъем на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч.

2. Подъем на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, в другой опущенной – гантель.

Контрольное тестирование в атлетической гимнастике:

1 задание - Подтягивания на высокой перекладине – юноши; сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки;

2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.

Тренажер: турник, гимнастическая скамейка, гимнастический мат. Критерии оценки:

Критерии оценки:

| № п/п | Тест | Пол | 1 курс | | | |
|-------|--|-----|--------|----|----|----|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | 1 задание - подтягивания на высокой перекладине | Ю | 9 | 7 | 5 | 3 |
| 2 | 1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки | Д | 9 | 7 | 5 | 3 |
| 3 | 2 задание - упражнение на пресс за 30 сек. | Д | 35 | 33 | 27 | 25 |

Тема 7.4. Элементы единоборства (юноши)

Задание 4.

Изучить правила соревнований по одному из видов единоборств.

Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях

Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Соблюдение техники безопасности

Тема 7.5

5. Дыхательная гимнастика

Задание

1. Составить и провести с группой комплекс упражнений дыхательной гимнастики

Критерии оценки проведения комплексов ОРУ по гимнастике:

Таблица 1

| Оценка | Кол-во баллов за проведенные комплексы ОРУ |
|-------------------------|--|
| 5 (отлично) | От 9,0 до 10,0 баллов |
| 4 (хорошо) | От 8,0 до 8,9 баллов |
| 3 (удовлетворительно) | От 7,5 до 7,9 баллов |
| 2 (неудовлетворительно) | От 7,4 и ниже |

Оценка учитывает методы и средства, использованные при составлении комплексов

упражнений, правильность и последовательность упражнений.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание, используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования

| | |
|--|-------------------------|
| 8. Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет | 31, 32, 33; У1 – У7. |
|--|-------------------------|

Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации

1. Контрольно-аттестационные нормативы по ОФП
2. Итоговый компьютерный тест
3. Темы рефератов для освобожденных от практических занятий.

Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются в форме *зачета*.

Контрольно-оценочные средства для проведения рубежного (тематического) контроля

1. Контрольно-аттестационные нормативы по ОФП

| п/п | Контрольно-аттестационный норматив | «3» | | «4» | | «5» | |
|-----|---|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
| | | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши |
| 1 | Бег 100 м | 18 | 14.6 | 17.6 | 14.3 | 16.3 | 13.8 |
| 2 | Прыжок в длину с места способом «согнув ноги» | 160 | 200 | 170 | 210 | 185 | 230 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 270 | 290 | 290 | 320 | 320 | 340 |
| 4 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 110 | 120 | 120 | 130 | 130 | 140 |
| 5 | Метание гранаты на дальность | 13 | 27 | 17 | 32 | 21 | 38 |
| 6 | Кроссовый бег на 2 км | 11.50 | 9.50 | 11.20 | 9.20 | 8.50 | 7.50 |
| 7 | Прием волейбольного мяча после подачи | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 8 | Передача волейбольного мяча | 20 | 20 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 9 | Прямой нападающий удар | 3/5 | 3/5 | 4/5 | 4/5 | 5/5 | 5/5 |

| | | | | | | | |
|---|---|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| 10 | Передача баскетбольного мяча | 15 | 15 | 20 | 20 | 30 | 30 |
| 11 | Штрафной бросок | 5/10 | 5/10 | 7/10 | 7/10 | 9/10 | 9/10 |
| 12 | Передача мяча двумя руками от груди | 20 | 20 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 13 | Прохождение дистанции 3 км на лыжах | 19.15 | 19.15 | 18.45 | 18.45 | 17.30 | 17.30 |
| 14 | Прохождение дистанции 5 км на лыжах | 25.40 | 25.40 | 25.00 | 25.00 | 23.40 | 23.40 |
| 15 | Акробатическая комбинация (баллы) | 7.5/8.4 | 7.5/8.4 | 8.5/8.9 | 8.5/8.9 | 9.0/10 | 9.0/10 |
| 16 | Опорный прыжок | 7.5/8.4 | 7.5/8.4 | 8.5/8.9 | 8.5/8.9 | 9.0/10 | 9.0/10 |
| 17 | Комбинация на бревне | 7.5/8.4 | 7.5/8.4 | 8.5/8.9 | 8.5/8.9 | 9.0/10 | 9.0/10 |
| 18 | Комбинация на брусьях | 7.5/8.4 | 7.5/8.4 | 8.5/8.9 | 8.5/8.9 | 9.0/10 | 9.0/10 |
| 19 | Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.) | 113 | 113 | 118 | 118 | 123 | 123 |
| Комплекс ГТО 5 ступень (16-17 лет), 6 ступень (18-24) (дополнительно для девушек) | | | | | | | |

2. Итоговый компьютерный тест

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Итоговый компьютерный тест для промежуточной итоговой аттестации

1. Что такое здоровье?
 - а) отсутствие болезней и физических дефектов
 - б) отсутствие вредных привычек
 - + в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимся
 - г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия
2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?
 - + а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
 - б) отказ от вредных привычек
 - в) активизация резервных возможностей человека
 - г) типичные формы повседневной жизни
3. Какова цель курса физической культуры в учебных заведениях?
 - + а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре
 - б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры
 - в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
 - г) все перечисленное верно

4. Как здоровый образ жизни населения сказывается на общество?
- а) увеличивается продолжительность жизни населения
 - б) повышается устойчивость к стрессам
 - в) увеличивается потенциал здоровья
 - + г) все перечисленное верно
5. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?
- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
 - б) улучшают функцию бронхиол
 - в) укрепляют стенки бронхов
 - + г) все перечисленное верно
6. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?
- а) улучшают периферическое кровообращение
 - б) ухудшение памяти
 - в) улучшение проводимости нервных импульсов
 - + г) улучшение функции мозжечка
7. Факторы определяющие здоровый образ жизни:
- а) рациональное питание
 - б) физическая активность
 - в) психический комфорт
 - + г) все перечисленное верно
8. Ограничение физической нагрузки приводит:
- а) к повышению умственной работоспособности
 - + б) к снижению умственной работоспособности
 - в) к снижению травматизма
 - г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению
9. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?
- + а) точность дозировки
 - б) интерес
 - в) влияние на сердечно-сосудистую систему
 - г) влияние на ЦНС
10. Что такое гиподинамия?
- а) отказ от занятия спортом
 - б) занятия в группах здоровья
 - + в) малоподвижная деятельность, более чем 50% времени
 - г) отказ от занятий физической культурой
11. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?
- + а) точность дозировки
 - б) влияние на ЦНС
 - в) интерес
 - г) влияние на рост
12. Как определить тип телосложения по показателям человека?
- а) измерение ЖЕЛ
 - б) по показателю окружности запястья
 - + в) по показателям индексов роста и окружности головы
 - г) провести наружный осмотр
13. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?
- а) утренняя гимнастика
 - б) аэробика
 - в) тяжелая атлетика
 - + г) использование тренажеров

14. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

- а) целенаправленные физические упражнения
- б) ношение корсета
- в) подбор специальной мебели
- + г) все перечисленное верно

15. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?

- а) наружный осмотр
- б) антропометрические измерения (рост, вес, окружности)
- в) ЖЕЛ
- + г) все перечисленное верно

16. Что такое аэробика?

- а) физические упражнения под музыку
- б) физические упражнения с отягощением
- + в) физические упражнения в течение 20 минут без перерыва
- г) дыхательная гимнастика

17. Что такое физическая культура?

- а) образ жизни
- б) учебно-тренировочное занятие
- + в) часть общей культуры человека
- г) наука о здоровье

18. Какие вы знаете разновидности выносливости?

- а) общая, специальная
- б) скоростно-силовая
- в) силовая, скоростная
- + г) все перечисленное верно

19. От чего зависит проявление ловкости?

- + а) от координации движений
- б) от функции продолговатого мозга
- в) от длины конечностей
- г) от состояния связочно-суставного аппарата

20. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями:

- а) смена деятельности
- б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
- в) режим дня, сон, рациональное питание
- + г) все перечисленное верно

21. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- + а) постоянность
- б) деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
- в) регулярность занятий
- г) профессиональная деятельность

22. Что такое спорт?

- а) профессионально-прикладная физическая подготовка
- + б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях
- в) организованный процесс физического воспитания
- г) профессиональная деятельность

23. Какие параметры пациентов исследуются медицинским работником при оценке правильности построения занятий физической культурой?

- + а) пульс, дыхание, АД

- б) пульс, ЖЕЛ, динамометрия
 - в) дыхание, пульс
 - г) симптомы усталости
24. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?
- а) 3-5 минут
 - +б) в зависимости от предполагаемой нагрузки
 - в) 20 минут
 - г) 30 минут
25. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?
- а) 7 человек
 - б) 6 человек
 - +в) 5 человек
 - г) 8 человек
26. Что такое "фол"?
- а) бросок мяча
 - +б) грубая игра
 - в) перехват мяча
 - г) ведение бросков
27. Какова длительность одной партии в волейбол?
- а) 20 минут
 - б) до счета 15
 - в) 30 минут
 - +г) до счета 25
28. Классический способ передвижения на лыжах - это:
- а) коньковый
 - б) одновременный бесшажный
 - + в) попеременный двухшажный
 - г) одновременный двухшажный
29. Какова продолжительность утренней гимнастики?
- +а) индивидуально
 - б) 25 минут
 - в) 10-15 минут
 - г) 30 минут
30. Физическая культура и спорт представляют собой:
- а) рациональные бытовые движения
 - б) накопление трудового опыта
 - +в) всестороннее, гармоничное развитие личности
 - г) личная и общественная гигиена
31. Что является целью общеразвивающих упражнений?
- а) лечение различных заболеваний
 - +б) овладение более сложными действиями
 - в) разминка
 - г) постановка рекорда
32. В настоящее время атлетами называют:
- а) соревнующихся в силе и ловкости
 - +б) физически развитых, сильных людей
 - в) тех, кто быстро бегает
 - г) победителей олимпиад
33. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:
- а) высокий старт
 - б) старт с опорой на одну руку

- +в) низкий старт
 - г) по желанию
- 34.К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:
- а)1 км
 - б) свыше 400 м
 - +в) до 400 м
 - г) свыше 1 км
- 35.При беге на длинные дистанции применяют:
- +а) высокий старт
 - б) низкий старт
 - в) старт с опорой на левую руку
 - г) по желанию
- 36.При метании гранаты результат метания зависит от:
- а) разбега и времени полета снаряда
 - +б) умений, силы и быстроты движений
 - в) от длины рук и тела метателя
 - г) все перечисленное верно
- 37.От чего зависит увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок?
- а) от питания
 - б) от средства восстановления
 - в) от врачебного контроля
 - +г) все перечисленное верно
- 38.Какие качества развиваются более всего у баскетболистов?
- а) принятие быстрых решений
 - б) ведение мяча
 - в) глазомер, широкое поле зрения
 - +г) все перечисленное верно
- 39.До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?
- а)25
 - б)20
 - в)21
 - +г)11
- 40.Скольжение лыж зависит от:
- а) температуры воздуха
 - б) состояния снега
 - в) правильно подобранной смазки
 - + г) все перечисленное верно
- 41.В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2000 г.?
- а) Чикаго
 - +б) Сидней
 - в) Ливерпуль
 - г) Токио
- 42.Какое количество игроков в волейбольной команде?
- а)5
 - +б)6
 - в)7
 - г)8
- 43.Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")?
- +а)40 минут
 - б)44 минуты
 - в)60 минут
 - г)30 минут

44.Какие виды подач бывают в волейболе?

- а) косая
- +б) верхняя прямая
- в) слабая
- г) броском

45.Партия в игре теннис считается законченной, если один из игроков достигает разницы в:

- а)1 очко
- +б)2 очка
- в)10 очков
- г)5 очков

46.Как называется обувь для игры в футбол?

- а) шиповки
- +б) бутсы
- в) берцовки
- г) кеды

47.Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области?

- а) двигательная активность
- б) физическая и функциональная подготовленность
- +в) физическая культура и спорт
- г) самовоспитание

48.Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?

- а) двигательные умения
- б) физическое воспитание
- в) профилактика
- +г) самообразование

49.Как называется процесс комплексного развития и совершенствования, определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности?

- а) саморегуляция
- б) физическое развитие
- в) адаптация
- +г) психофизическая подготовка

50.Какое свойство живых систем направлено на оптимальное взаимодействие между элементами организма, обеспечивающими его целостность?

- а) адаптация
- +б) саморегуляция
- в) биоритмы
- г) самосовершенствование

51.Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефлексам?

- а) уровень
- б) тренированность
- в) гипокинезия
- +г) биоритмы

52.Как называется пониженная двигательная функция?

- а) дееспособность
- б) саморегуляция
- +в) гиподинамия

-г) здоровье

53.Способность человека выполнять какую-либо деятельность?

-а) самооценка

-б) установка

+в) дееспособность

-г) все перечисленное верно

54.Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе -

это:

-а) установка

-б) самонаблюдение

+в) тренированность

-г) гибкость

55.Что направленно на развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в данном виде спорта?

-а) ловкость

-б) двигательные навыки

+в) специальная физическая подготовка

-г) самооценка

56.Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам?

-а) тренированность

-б) физические способности

-в) установка

+г) спортивная форма

57.Подготовка организма к предстоящей работе называется:

+а) разминка

-б) профилактика

-в) гибкость

-г) саморегуляция

58.Состязания, направленные на демонстрацию человеческих возможностей - это:

-а) конкурс красоты

-б) гимнастика

+в) спорт высших достижений

-г) парусная регата

59.Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:

+а) реабилитация

-б) вработывание

-в) разминка

-г) профилактика

60.Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий?

+а) физическое воспитание

-б) саморегуляция

-в) тренированность

-г) самонаблюдение

61.Что называют изменением форм и функций организма в процессе индивидуального развития?

-а) адаптация

+б) физическое воспитание

-в) организм человека

- г) двигательная активность
62. Как называется сниженная сократимость мышц?
- а) тренированность
 - б) гибкость
 - +в) гипокинезия
 - г) расслабление
63. Разнообразные формы движений, выполняемые в процессе занятий физической культурой, называются:
- а) тонусом
 - +б) физическими упражнениями
 - в) акробатикой
 - г) гипокинезией
64. Движения, выполняемые автоматически, т.е. не требуют сосредоточения внимания:
- +а) рефлекс
 - б) автоматизм ходьбы
 - в) физическое развитие
 - г) двигательный навык
65. Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это:
- +а) профилактика
 - б) аутотренинг
 - в) самовоспитание
 - г) гибкость
66. Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют:
- а) тренированность
 - +б) быстрота
 - в) гибкость
 - г) спортивная форма
67. Что называют способностью рационально и находчиво справляться с двигательной задачей?
- а) силу
 - б) самооценку
 - в) выносливость
 - +г) ловкость
68. Что способствует совершенствованию основных физических качеств спортсменов?
- а) спортивная форма
 - б) установка
 - в) дееспособность
 - +г) общефизическая форма
69. Воспитание самого себя - это:
- а) гиподинамия
 - б) тренировки
 - в) самонаблюдение
 - +г) самовоспитание
70. Системы органов, которые выполняют общие функции называют:
- а) саморегулирующаяся система
 - +б) функциональная система
 - в) гипокензия
 - г) закрытая система

71. Недостаток кислорода в крови называется:

- а) биоритмы
- б) гиподинамия
- в) двигательная активность
- +г) гипоксия

72. Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий называют:

- а) установкой
- +б) силой
- в) дееспособностью
- г) быстротой

73. Состояние, вызванное каким-либо сильным воздействием, перенапряжением - это:

- +а) стресс
- б) адаптация
- в) гипертензия
- г) брадикардия

74. Способность выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени называют:

- а) быстрота
- +б) выносливость
- в) тренированность
- г) самооценка

75. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это:

- а) быстрота
- б) тренированность
- в) сила
- +г) гибкость

76. Каковы размеры баскетбольной площадки?

- +а) 26*14 м
- б) 28*15 м
- в) 23*12 м
- г) 20*20 м

77. Каковы размеры волейбольной площадки?

- +а) 9*12 м
- б) 12*10 м
- в) 8*14 м
- г) 10*10 м

78. Относительное деление волейбольной площадки на зоны:

- + а) 4 3 2 / 5 6 1
- б) 1 6 5 / 2 3 4
- в) 2 1 6 / 3 4 5
- г) 1 3 5 / 2 4 6

79. Каков коридор передачи эстафеты 4*100 метров?

- + а) 10 м до линии 10 м после
- б) 25 м
- в) 12 м до линии 12 м после
- г) 20 м

80. В какой спортивной игре 2 тайма, каждый из которых 20 мин?

- + а) баскетбол
- б) волейбол
- в) ручной мяч

- г) пионербол

81. В какой спортивной игре, изобретенной в 1895 году в США В. Морганом на площадке играют команды, состоящие из 6 человек?

+ а) волейбол

- б) водное поло

- в) футбол

- г) гандбол

82. Назовите вид спорта, в котором самый легкий мяч

+ а) теннис

- б) регби

- в) волейбол

- г) баскетбол

83. "Королева спорта"- это:

+ а) легкая атлетика

- б) футбол

- в) бокс

- г) гимнастика

84. Как называется наиболее результативный игрок в футболе, хоккее?

+ а) бомбардир

- б) нападающий

- в) защитник

- г) ховбек

85. Косвенным показателем уровня тренированности является:

- а) потоотделение

- б) аппетит

+ в) усталость

- г) все перечисленное верно

86. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды?

+ а) закаливание

- б) тренировка

- в) бег

- г) медитация

87. Основной энергоноситель для работающих мышц - это:

+ а) углеводы

- б) витамины

- в) белки

- г) жиры

88. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена диктуются:

- а) национальностью

+ б) характерными особенностями вида спорта

- в) мнением спортсмена

- г) зависит от погоды

89. Что является целью общефизической подготовки?

- а) достижение высокой работоспособности

- б) воспитание отдельных физических качеств

- в) воспитание навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта

+ г) все перечисленное верно

90. Как называется способность человека выполнять движения в минимально короткий срок?

- а) ловкость

+ б) быстрота

- в) сила
- г) выносливость

91. Как называется способность человека выполнять движения с большой амплитудой?

- а) ловкость
- + б) гибкость
- в) выносливость
- г) быстрота

92. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных сокращений?

- а) быстрота
- + б) сила
- в) ловкость
- г) выносливость

93. Как называется способность человека совершать работу заданной интенсивности в течении более длительного времени?

- а) гибкость
- + б) выносливость
- в) ловкость
- г) сила

94. Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой?

- а) гибкость
- + б) ловкость
- в) быстрота
- г) сила

95. Блокировка - это:

- а) продвижение нападающего к щиту соперника
- + б) нарушение правил
- в) бросок в кольцо
- г) все перечисленное верно

96. Область медицины, изучающая влияние среды на здоровье человека:

- а) гигиена
- б) физиология
- в) анатомия
- + г) экология

97. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)?

- а) передача
- + б) подача
- в) бросок
- г) прямая передача

98. Где происходили 1 Олимпийские игры?

- + а) Греция
- б) Италия
- в) Франция
- г) Испания

99. В каком году приняли участие на Олимпийских играх женщины?

- а) 1924
- + б) 1900
- в) 1920
- г) 1933

100. Что является основным материалом для построения клетки и тканей

- организма?
 + а) белки
 - б) жиры
 - в) углеводы
 - г) витамины

Ключ теста для промежуточной итоговой аттестации

| Вопрос | Код | Вопрос | Код | Вопрос | Код | Вопрос | Код |
|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
| 1 | В | 26 | Б | 51 | Г | 76 | А |
| 2 | А | 27 | Г | 52 | В | 77 | А |
| 3 | А | 28 | В | 53 | В | 78 | А |
| 4 | Г | 29 | А | 54 | В | 79 | А |
| 5 | Г | 30 | В | 55 | В | 80 | А |
| 6 | Г | 31 | Б | 56 | Г | 81 | А |
| 7 | Г | 32 | Б | 57 | А | 82 | А |
| 8 | Б | 33 | В | 58 | В | 83 | А |
| 9 | А | 34 | В | 59 | А | 84 | А |
| 10 | В | 35 | А | 60 | А | 85 | В |
| 11 | А | 36 | Б | 61 | Б | 86 | А |
| 12 | В | 37 | Г | 62 | В | 87 | А |
| 13 | Г | 38 | Г | 63 | Б | 88 | Б |
| 14 | Г | 39 | Г | 64 | А | 89 | Г |
| 15 | Г | 40 | Г | 65 | А | 90 | Б |
| 16 | В | 41 | Б | 66 | Б | 91 | Б |
| 17 | В | 42 | Б | 67 | Г | 92 | Б |
| 18 | Г | 43 | А | 68 | Г | 93 | Б |
| 19 | А | 44 | Б | 69 | Г | 94 | Б |
| 20 | Г | 45 | Б | 70 | Б | 95 | Б |
| 21 | А | 46 | Б | 71 | Г | 96 | Г |
| 22 | Б | 47 | В | 72 | Б | 97 | Б |
| 23 | А | 48 | Г | 73 | А | 98 | А |
| 24 | Б | 49 | Г | 74 | Б | 99 | Б |
| 25 | В | 50 | Б | 75 | Г | 100 | А |

Критерии оценки:

| Компьютерное тестирование | 1 семестр | | | | 2 семестр | | | |
|---------------------------|-----------|--------|--------|-------|-----------|--------|--------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Из 60 вопросов освоено | 90-100% | 80-89% | 60-79% | 0-59% | 90-100% | 80-89% | 60-79% | 0-59% |

**3. Темы рефератов
для основной, подготовительной и**

**для студентов специальных медицинских групп
(при условии полного освобождения от практических занятий на основании
медицинского заключения)**

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.

31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Основы и организация школьного туризма.
33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья).
36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Баскетбол
39. Виды массажа
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность
41. Влияние физических упражнений на мышцы
42. Волейбол
43. Закаливание
44. Здоровый образ жизни
45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Общая физическая подготовка: цели и задачи
48. Организация физического воспитания
49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
50. Питание спортсменов
- 51 Развитие двигательных способностей
52. Развитие силы и мышц
53. Развитие экстремальных видов спорта
54. Спорт высших достижений
55. Физическое воспитание в семье

Критерии оценки:

Требования к оформлению реферата

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Компоненты содержания:

- титульный лист;
- план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы, которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);
- основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);
- заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);
- список литературы (следует использовать не менее пяти источников).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;

- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение

Критерии оценки:

Критерии: Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата

Оценка «отлично» выставляется студенту если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

Критерии оценки зачета

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он посещал занятия, усвоил программный материал курса, стал контрольные нормативы, понимает роль физической культуры в профессиональной деятельности, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами, использует на практике знания о здоровом образе жизни.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который посетил мало занятий, не сдал контрольные нормативы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на дополнительные вопросы

Приложение 1

Пункт 1 - Оформление титульного листа реферата

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета**

Отделение среднего профессионального образования

**РЕФЕРАТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ТЕМА: «.....».**

Выполнила:

студентка ... курса

..... группы

Ф.И.О. студентки.....

Проверил преподаватель.....

Тобольск-20..

Пункт 2 - Требования к оформлению текстового материала:

Реферат включает в себя: титульный лист; содержание; введение; основную часть (текст которой делят на части, параграфы, подразделы, пункты - каждый раздел при этом должен начинаться на новой странице); заключение; список использованной литературы, источников; приложение. По объему введение и заключение должны составлять примерно 1/10 от объема всего реферата. Оптимальный размер реферата составляет от 12 до 25 страниц, распечатанных на компьютере шрифтом Times New Roman (размер 12) на листах белой бумаги формата А4. При необходимости возможно дополнять реферат таблицами и схемами на листах формата А2 (не более). Правильное оформление реферата подразумевает, что его левое поле должно быть не менее 3 см, поля верхнее и нижнее - не

менее 2 см, а правое - не менее 1 см. Заголовки пишутся прописными буквами и подчеркивать их не рекомендуется. Специальные правила реферата распространяются и на титульный лист: вверху - название учебного заведения и факультета; в среднем поле название работы (реферат) и название темы; ниже, ближе к правому краю указывается курс, группа и ФИО студента, еще ниже - данные о научном руководителе. В самом низу страницы указывается город и год написания реферата. Титульный лист не нумеруется, хотя и учитывается при нумерации страниц. Лист с содержанием реферата содержит наименование всех частей работы (глав, параграфов, пунктов и т.д.) с указанием страниц, на которых находится их начало. В том случае, если Ваш реферат имеет объем меньше 10 страниц, содержание в нем может отсутствовать. На каком профессиональном уровне выполнено оформление реферата, опытный педагог сможет сразу определить по тому, как пронумерованы его страницы. Нумеровать страницы нужно арабскими цифрами, номера при этом желательно ставить в правом верхнем углу. Если в тексте реферата есть иллюстрации или таблицы, они должны быть расположены так, чтобы их удобно было рассматривать, сразу после сноски на них в тексте. Под иллюстрациями и таблицами должны быть подписи.

Список использованных источников должен включать в себя всю литературу и прочие источники, использованные при написании реферата. Располагать источники следует по алфавиту, в том порядке, в котором они упомянуты в работе или по такому принципу: сначала законодательная литература, потом основная, периодическая, потом - интернет-источники. Каждое приложение реферата имеет содержательный заголовок, начинается с новой страницы и нумеруется арабскими цифрами без значка "№" (Приложение 1, Приложение 2 и т.д.) Располагать приложения нужно в том же порядке, что и сноски на них в реферате.

Пункт 3 - При написании реферата студент (ка) должен (а) показать следующие основные умения:

- умение самостоятельно осмыслить тему, ее границы, связи с другими (более широкими, более узкими) темами, ее значимость для соответствующей области знаний по предмету;
- умение самостоятельно работать с научной и методической литературой, анализировать и критически использовать из прочитанного то, что имеет непосредственное отношение к теме; правильно оформлять примечания, сноски, цитаты;
- умение самостоятельно собирать и анализировать фактический материал, владеть необходимыми методами и приемами его научного анализа;
- умение владеть научным стилем речи, грамотно и логично излагать мысли, оформлять работу в соответствии с установленными требованиями.